

La Feuille de Choux

Semaine 28 – Année 2022



Le Pays fait son jardin



Réseau Cocagne



Dans votre panier cette semaine :

Légumes	Prix à l'unité	Estim. panier	Prix panier
concombre	1.50€/p	1 pièce	1.50 €
Courgette	3.00€/kg	700g	2.10 €
Haricots beurre	7.00€/kg	500g	3.50 €
Laitue	1.30€/p	1 pièce	1.30 €
Tomate cindrel	5.00€/kg	500 g	2.50 €
Produits issus de l'agriculture biologique Catégorie II Certificateur : FR-BIO-10 / Agriculture France			10.90€

Pour accéder à votre solde :

Connexion au site :

www.lepaysfaitsonjardin.cocagnebio.fr

Identifiant : votre mail

Mot de passe : votre mot de passe

Vente directe ouverte à tous

Compte tenu de l'absence de bon nombre d'adhérents, partis en congés d'été, et des surplus de légumes ainsi rendus disponibles, **nous ouvrons notre petit marché au public tous les vendredis de mi-Juillet à fin Septembre, de 10h à 19h.**

N'hésitez pas à passer le message à vos amis, voisins, familles... Faites-leur découvrir les bons légumes de notre Jardin ! Bio, local, de saison et solidaire, les arguments ne manquent pas !

Depuis la semaine dernière et jusqu'à la rentrée des classes, **les équipes travaillent en horaires d'été soit 7h-15h**, ce qui leur permet de travailler le matin à la fraîche, tout particulièrement sous les serres !

Pensez-y si vous avez oublié votre panier le vendredi et que vous passez le lundi au Jardin : après 15h, il n'y aura plus personne sur le site !



Soutenez les Paniers Solidaires Cocagne

Le Pays fait son Jardin est l'un des 100 chantiers d'insertion professionnelle par le maraichage biologique du **Réseau Cocagne**. Depuis plusieurs années, **le Réseau Cocagne a mis en place un programme de PANIERS SOLIDAIRES** qui permet à des familles à faibles revenus mais aussi à des étudiants, des personnes isolées, d'accéder à des paniers de légumes Bio à un prix solidaire.

Notre jardin est engagé dans ce programme de solidarité. Une dizaine de familles peuvent bénéficier de nos paniers pour 3.25€ grâce à l'action du Réseau Cocagne et du département.

Suite à une baisse non prévue de financement de l'Etat, il manque 70.000 € au Réseau Cocagne pour assurer les 120.000 paniers solidaires et l'ensemble du programme d'accompagnement des foyers en situation de précarité alimentaire prévu en 2022.

Le Réseau Cocagne fait appel à votre générosité via une opération de collecte sur <https://www.zeste.coop/fr/paniers-solidaires>



D'avance merci de votre aide !

Période d'adhésion

Mars 2022 – 16 Sept 2022

Horaires de distribution

Le Theil vendredi 9h30-19h

La Guerche vendredi 11h - 19h

Janzé mardi 15h - 18h30

Vitré mardi 16h - 19h



Le Relais pour l'Emploi
Ensemble, pour l'Homme, trouvons des solutions

Siège social

6 rue Louis Pasteur

35240 Retiers

02 99 43 60 66

paniers@lerelaispourlemploi.fr



Le projet est cofinancé par le Fonds social européen



UNION EUROPÉENNE

Site de production

La Rigaudière

35240 Le Theil-de-Bretagne

www.lerelaispourlemploi.fr

CONCOMBRE et HARICOTS

Cake chocolat concombre

Préparation 20 min | Cuisson : 1 h | Repos : 15 min

Ingrédients :

440 g de farine
120 g de cacao
400 g de concombre râpé et non épluché
125 ml de lait
500 g de sucre
3 oeufs
150 g de margarine ou beurre ramolli
150 g de cerneaux de noix
1 sachet de levure chimique
1 c. à café de sel
1 c. à café de cannelle



Préparation :

Préchauffez le four th.6 (180°C).

Mélangez la farine, le cacao, la levure, le sel et la cannelle.

Travaillez en pommade la margarine ramollie avec le sucre à l'aide d'un fouet. Ajoutez les œufs 1 à 1 en mélangeant à chaque fois. Incorporez le concombre râpé, non épluché, puis la farine petit à petit en alternance avec le lait.

Terminez en ajoutant les cerneaux de noix concassés.

Enfournez pour 1h

Haricots verts à la tomate

Préparation : 20 min | Cuisson : 30 min. | pour 4 personnes

Ingrédients

800 g de haricots verts frais
2 tomates pelées et épépinées ou 300 g de pulpe de tomate
1 oignon
1 gousse d'ail
1 brin de persil ou de basilic frais
3 c. soupe d'huile d'olive
sel, poivre

Préparation

Lavez les haricots verts sous le robinet d'eau froide (sans les faire tremper) et coupez leurs extrémités à l'aide d'un petit couteau, en les effilant si nécessaire.

Faites précuire les haricots verts à la vapeur (ou à l'eau), 10 minutes maximum, al dente.

Pelez et hachez l'ail. Épluchez et émincez l'oignon.

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile pendant quelques minutes. Faites ensuite réduire les tomates environ 10 minutes. Ajoutez enfin les haricots verts. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Saupoudrer de persil ou de basilic et servir aussitôt.

Conseil

C'est un accompagnement estival rapide pour une viande ou un poisson, que l'on peut aussi déguster seul avec du riz basmati pour un repas végétarien.

Pour varier, ajoutez un demi poivron coupé en dés, une poignée d'olives vertes. Pour rehausser le goût, ajoutez un filet d'anchois en début de cuisson.